الإستمارة (الرابعة) تقييم الجانب التطبيقي لسباحة الصدر في نهاية العام للفرقة الثالثة للعام الجامعي 2011-2012 الفصل الدراسي الثاني

m 1	ti	الط	****		71 1 . 11 7 1
ــــات		الطــــــا	جوانب التقييم	صور توضيحية	سباحة الصدر كاملة
			سحب الساقين والكعبين نجاه	Approximate to	تقييم ضربات الرجلين
			الاليتين بسلاسه ، المسافة بين	Comment and the comment and th	
			الركبتين عرض الحوض ،		
			تدوير الاصابع للخارج ولاسفل قبض القدمين تجاه الساق،		
			قبض العدمين تجاه الساق، الامشاط للخارج و لاسفل		
			دفع الماء بباطن القدم فرد		
			الركبتين وضم الفخذين	TYPE	
			ومواجهة باطن القدمين		
			الاحتفاظ بضربات ارجل		
			سليمة ،مع فاعلية الحركة		
			الكرباجية		
			حركة اليدين للخارج والأسفل		تقييم حركات الذراعين
			ثم للخلف مع ثني المرفق 90		
			درجة ضم المرققين اسفل		
			الصدر وعصر الماء بين		
			الذراعين بحركة قوية أسفل		
			الذقن		
			رفع الكتفين لإتجاه الأذن أثناء		
			عملية الشهيق والسحب		
			للداخل والحركة الرجوعية		
			للذراعين، مع ثبات الرأس		
			تماما خلال المسافة المقطوعة		
			تشبه حركة اليدين في		
			المرحلة الرجوعية (غلق		
			كتاب مفتوح)وتتحرك اليدان لاعلى وللامام ، إستعدادا		
			لحركة السحب للخارج .		
			الوضع الافقى الانسيابي على		تقييم التوافق والتنفس
			سطح الماء النظر للامام،		
			الرجلين مضمومتان الذراعين	gazanter	-
			اماما على كامل إمتدادهما .		6
			الاحتفاظ بالتوافق السليم ، مع		
			عدم تزامن المرحلة الفعالة		
			لليدين والرجلين	the training and training	
			المرحلة الاساسية للذراعين	W. C.	
			مع الشهيق ، فرد الذراعين		
			مع سحب الرجلين ، ثم		
			المرحلة الاساسية للرجلين مع		
			الزفير.		

مستولة الدفعة القسم المدهمالة مالك مالك

تقييم سباحة الصدر مسافة 25 م (إختبار نهاية العام)يعطى كل جانب من جوانب التقييم إما (2 أو1 أو0) تقيم ضربات الرجلين من 3 جوانب وكذلك كل من حركات الذراعين 3 جوانب والتوافق والتوقيت والتنفس3 جوانب.